Handschaukel

Rahmenbedingungen

Gruppengröße: 10-20 Personen

Alter: ab 14 Jahre

Durchführung

Schweben

Die Teilnehmer (bis auf einer) knien sich gegenüber in zwei Reihen auf den Boden.

Wer sich gegenüberkniet gibt sich die Hände.

Einer kann sich nun auf den Rücken in die darbebotene Schaukel legen und darf die Augen schließen.

Die Gruppe steht langsam auf und schaukelt diesen sanft 20-30 Sekunden hin und her.

Wieder auf den Boden kommen

Anschließend knien sie sich wieder hin und legen ihn sanft auf den Boden.

Die Gruppe drückt ihn jetzt behutsam nach unten.

Der nächste Freiwillige darf auf die Schaukel.

Bildnachweis

Titelbild: CarolES